

Spring

MyAge

美&元気をあきらめない!

マイエイジ

age

真央
と真帆
づる
さつき
美波里
和津 ほか

保存版
BOOK IN BOOK
泉質にこだわりました!
**キレイになる
温泉28**

春だから、 私を変える!

1. 3Dカットが評判のサロンの髪を切る
2. 大人のゆるふわ眉でHappy小顔になる

美容と健康に◎
赤身肉&熟成肉の
ヒ・ミ・ツ

健康で太らない体をつくる
素敵女医的
「食の秘策」

眠る力を取り戻す!

転ばぬ先の 美骨 ハッスン

あなたの足腰は大丈夫?
ヘルニア・腰痛対策決定版!
腰痛予防のマットレス・椅子 etc.

画像
たかお

MyAgeは、
オンラインメディアOurAgeとともに
お楽しみください。
www.ourage.jp



●菜の花の牛肉巻き焼き 塩ヨーグルトソース

■材料(2人分)
牛もも肉(薄切り)160g 菜の花120g
生しいたけ4個 オリーブオイル適量
塩少々 こしょう少々

〈塩ヨーグルトソース〉 プレーンヨーグルト大さじ4
塩小さじ½ こしょう少々

- 作り方
- ①菜の花は長さを半分に切り、茎が太い場合はさらに縦に2等分に切る。
 - ②鍋に湯を沸かし、①を色よくゆでる。ザルに上げて冷ました後、水気をよくしぼる。
 - ③生しいたけは石づきを切り落として2等分に切る。
 - ④塩ヨーグルトソースの材料を合わせて混ぜる。
 - ⑤まな板の上に牛肉を半分に切って置き、塩、こしょうをふる。①の菜の花を等分にのせて手前から巻く。
 - ⑥フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて熱し、しいたけを中火で両面1〜2分焼いて取り出す。
 - ⑦フライパンにオリーブオイル大さじ½を足す。⑤を巻き終わりを下にして入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返して2〜3分焼いて取り出す。
 - ⑧⑥、⑦を器に盛ってヨーグルトソースをかける。

卵の卵ピザ

(分)

60g

を割り入れてほぐす。
フライパンにピザ用チーズを広げて中火で
チーズがほぼ溶けたら卵を流し入れ、弱火で5

分、のりをのせる。



KOさん

。ポストユアスタイル
始めたウォーキングで
リムアップ。その後独
「ポストユアウォーキ
し、指導者として活躍

美姿勢ウォーキングと タンパク質の摂取で 20代の骨密度をキープ

「ポストユアウォーキングは特に体の後ろ側を使い、足の骨を意識しながら歩くので、つねに美しい姿勢をキープできます。体を縮めないように堂々と優雅に、首や膝を伸ばすように歩くと、体がどんどん引き締まり、心まで前向きに。また、駅の階段を1段飛ばしで上がる、鉄棒にぶら下がる、手ぬぐい万歳体操なども日常的にしています」とKIMIKOさん。さらにジャンクフードや甘いものは控え、良質なタンパク質を積極的にとるなど、食生活にも配慮。また寝姿勢にもこだわり、ムアツふとんを長年愛用。「とても寝心地がよく、ぐっすり眠れます。枕はほとんど厚みのない羽根枕で段差を作らず、首に負担をかけないように気をつけています」

普段意識しない足指につけて動かすことで、足裏の筋肉を鍛え、力強い歩行をサポート。下半身のシェイプも期待できます。ウォークパランスティーチャー(2個組み)¥1,886/ジェモア



独自の凹凸構造で、体重圧をバランスよく分散。体が沈みすぎず、自然で安定した寝姿勢をキープ。質のよい眠りへ導きます。ムアツふとん レギュラー ¥38,000/昭和西川



筋トレ習慣と バランスのいい食事 骨と全身の健康を維持

これまで運動経験がほとんどなかったという井原さんが、体幹トレーニングとカーヴィーダンスを始めたのは1年前。「45歳くらいから疲れやすさを感じていましたし、立ち仕事なので、今後に向けて筋力アップしないといけない。DVDを見ながら動いていますが、いったん習慣にしまうと、やらないと気持ち悪いくらいで、運動後の心地よさも初体験。ほかにも信号待ちやドライヤーをかける少しの時間に、片足を上げるなどの筋活もちょこちょこしています」。体幹トレーニングとダンスを合わせて30分、可能な限り毎朝続けるうちに体が引き締まり、筋力アップを実感。10年以上悩まされた腰痛もすっかり治まったといいます。また、職業柄、食事へのこだわりも人一倍。「タンパク質を多めにとるように心がけていますが、タンパク質からのコラーゲン生成をサポートするビタミンC、カルシウムなどもバランスよく摂取。今回提案した2品は、最強の骨力アップメニューとしておすすめです」。更年期にさしかかり、骨の健康は意識しつつも、骨粗しょう症のリスクが高くなるのはもう少し後とらえていたという井原さん。「筋トレを始めたり、食生活に配慮していたのは体全体の健康増進のため。でもそれが結果として骨力アップにつながっていたのを感じます。年齢とともにさらに骨の健康について意識していきたいですね」



井原裕子さん
Yuko Ihara

profile
1963年生まれ。料理研究家。「ベリ
ーズキッチンスタジオ」を主宰。
体に優しいメニュー提案で人気を集
め『おから手間なしレシピ』(学研パ
ブリッシング)など著書多数



「食事では肉や魚、豆類をよくとり、炭水化物は控えめに。タンパク質とカルシウム補給に、毎朝ヨーグルトを100g食べています」。小岩井 生乳100%ヨーグルト 400g ¥270/小岩井乳業



「愛用のマットレスは体をしっかり支えてくれ、ふわっと包み込まれるような感触が気に入る」。スリープストレッチ(写真はマットレス+羊毛パッド) ¥225,000/丸ハグループ



美と健康を磨くハイヒール。ハイヒールウォーキングは週に2〜3回、1回40分程度行います。クリスチャン ルプタンのパンプス/本人私物



マダム由美子さん
Madame Yumiko

profile
1967年生まれ。エレガンスリスト、
ハイヒール研究家、中世西洋文化研
究家。西洋の文化や芸術から継承し
た女性美を追求し、新しいエレガ
ンスの創造をテーマに幅広く活躍

すっと伸びた背筋と 美しい立ち姿の秘訣は “お家でハイヒール”

ハイヒール研究家として、疲れにくいハイヒールの開発などで活躍中の由美子さん。「皆さんにいつも驚かれるのは、家の中でもハイヒールを履いて生活していること。ハイヒールは正しく履くと、体のラインをキレイに変えて姿勢をよくする、まさに美のトレーニングマシンです。姿勢を維持し、代謝を上げる美の筋肉である脊柱起立筋が鍛えられるので、私にとって“お家でハイヒール”はアンチエイジングに不可欠な存在。ウエスト51cmと美姿勢を長年維持できているのは、このおかげです」。エレガントな身のこなしを支える、美しく強い骨としなやかな筋肉を身につけるために、週1回のバレエレッスン、週に2〜3回のハイヒールウォーキング、毎朝晩10分ずつ行うバレエストレッチ、毎晩の逆立ちも欠かせないそう。また、食生活や寝具にも気を配り、普段から、猫背にならないように視線を下げて歩かない、慌ててバランスの悪い動きをしないなどを心がけて生活しています。



木村優子さん
Yuko Kimura

profile
1963年生まれ。加圧トレーニング
スタジオ「サキュレ」主宰。美容と健
康に関する幅広い知識を生かし、
若々しく美しい体づくりを目指す女性
をサポート。http://www.circuler.jp

新アイテムの投入など さまざまな角度から 骨力増強にアプローチ

加圧トレーニングのインストラクターである木村さんが、意識して行っているのは肩甲骨や鎖骨まわりを美しく整えるエクササイズ。「女性を美しく見せるポイントですし、四十肩や五十肩の予防改善になります。ずっとキレイな背中になれるよう、後ろ姿のチェックは怠りません」。また、注目の成分や新しいトレーニングアイテムなどの情報にも詳しい木村さん。「水にもこだわり、今は天然ゲルマニウム含有の樫(きこり)のわけ前と、天然カルシウムを豊富に含むベラフォンタニスを愛飲中です。アイテムでは腸腰筋のストレッチベルトがおすすめ。これひとつでほぐす、鍛える、補整するが可能な優れたものです。ご自身が主宰する加圧スタジオにも、高気圧酸素と低気圧低酸素の切り替えができる気圧ウェーブコンディショニングルームを新しく設置。「高気圧を体にかけることで歪みが修正され、骨密度が上がると言われていますので、今後の骨力アップに役立てたいと思います」



〔右〕一日の推奨量の約70%のカルシウムを含み、燃やすミネラル、サルフェートの含有量も世界トップクラス。微炭酸で、硬水とは思えないおいしさ。ベラフォンタニス 750ml ¥305/クリエイティブ・ライフスタイル
〔左〕水溶性のゲルマニウムやサルフェートなどのミネラルを含み、血液中の老廃物の排出や代謝アップをサポート。まろやかな甘味のある超軟水。樫のわけ前 500ml ¥150/樫島

背骨や骨盤を支える腸腰筋のストレッチを解消し、腹筋や背筋を鍛えることで腰痛を改善&予防。猫背矯正やロコモ対策にも活躍。ラクナール ¥9,250/ジェイ・ワン・プロダクツ

